



Des maux aux mots

Outil pédagogique

*Le bien-être
relationnel à l'école*

Outil créé par



INTRO

Objectifs

- * Apprendre à avoir une parole assertive
- * Apprendre à différencier l'interprétation de l'observation
- * Comprendre les différentes visions du monde afin d'augmenter la tolérance et de combattre les préjugés.
- * Ouvrir le dialogue entre l'équipe éducative et les élèves
- * Donner un outil permettant une utilisation récurrente de la Communication Non Violente (CNV) à l'école
- * Ouvrir un espace de parole permettant à chacun de s'exprimer
- * Pratiquer l'auto-empathie

Pour qui?

Les élèves du 3^{ème} degré de l'enseignement secondaire, les enseignants, les éducateurs...

Méthodologie

Le processus respecte les principes de la Communication Non Violente (CNV).

Il est basé sur l'apprentissage par le vécu, la mise en place d'une synergie collective, participative, où chacun trouve sa place.

Un cadre de fonctionnement favorisant la bienveillance, le non-jugement et le respect est mis en place dès le début de l'activité.

L'outil est à destination des élèves mais aussi des enseignants et éducateurs qui l'utilisent au même titre que les élèves.

Sentez-vous libre de photocopier cet outil.

Matériel à prévoir

- * Des Post-its
- * Des Stylos
- * Du papier collant
- * Un tableau ou un flipchart
- * Des craies ou des marqueurs
- * Les photocopies de la fiche «Post-it!», les affiches A3 émotions et besoins et des photocopies de la P26 («Pratique de la CNV»).

POSER LE CADRE

20 min

PROCESSUS À DESTINATION DES ENSEIGNANTS, ÉDUCATEURS, ANIMATEURS...

Objectif

Mettre en place une charte co-construite avec les participants afin de favoriser un espace de partage basé sur le respect, la bienveillance et le non-jugement.

Méthode

Cette charte peut être représentée sous forme d'arbre (voir l'affiche A3 ci-jointe). Pour grandir correctement, un arbre a besoin de racines solides. Pour que le groupe apprenne et partage dans de bonnes conditions, il a besoin d'un cadre stable.

➔ *Cette charte est à réaliser ou à rappeler avant chaque utilisation de l'outil «Des maux aux mots».*

Pour créer la charte, on peut donc proposer de trouver des mots commençant par

R (ex.: respect, responsabilité, rassurant...)

A (ex.: acceptation, apprentissage...)

C (ex.: cordialité, compréhension, coopération...)

I (ex.: indulgence, intelligence...)

N (ex.: non-jugement, non-violence...)

E (ex.: écoute, empathie, entraide...)

S (ex.: sincérité, solidarité, sympathie...)

en réponse à la question : « De quoi avez-vous besoin pour vous sentir bien lors de ce temps de travail autour du bien-être relationnel à l'école ? »

Écrire verticalement RACINES au tableau et compléter selon les suggestions des participants.

N.B. : Ce n'est pas grave si certaines lettres n'ont pas de mots ou s'il y a des mots qui ne commencent pas par une des lettres. Ces dernières servent uniquement à aider à la réflexion et ne doivent en rien constituer un frein.

APPRENDRE

LA CNV

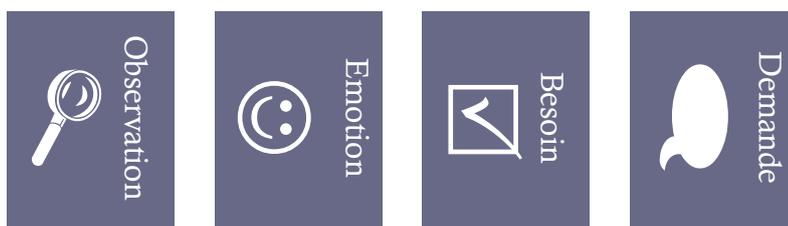
APPRENDRE LES PRINCIPES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

Jeu de rôle en mode «conflit» 15 min

1. Choisissez une situation fictive (voir fiches rôles).
2. Distribuez les rôles à quelques participants volontaires.
3. Laisser le temps aux volontaires de s'approprier leur fiche et de se concerter.
4. Leur proposer de jouer les rôles qu'ils ont reçus devant les autres participants en commençant par se présenter (expliquer leur personnage).
5. L'enseignant ou l'éducateur peut suivre les élèves via le chapitre sur les jeux de rôle du présent document.

Débriefing 35 min

A/ Disposer au sol les feuilles ci-jointes : "Observation, Émotion, Besoin, Demande" selon le schéma suivant :



- Ajouter aussi les affiches A3 avec la liste des émotions et la liste des besoins et des valeurs.
- Ne pas fournir d'explication tout de suite.

B/ Distribuer la fiche "Post-it !"

Ecrivez vos réponses sur les post-its et collez-les sur les différentes feuilles "Observation, Émotion, Besoin, Demande".

C/ Demander aux "acteurs" comment ils ont vécu leur représentation.

D/ Parcourir les différents post-its avec les participants en donnant des points d'attention :

“La carte n'est pas le territoire”.

- ★ Introduction : montrer aux participants la caricature de William Ely Hill (voir affiche A4 «la jeune et la vieille») et leur demander ce qu'ils voient.
En réalité, on peut percevoir dans l'image une jeune femme et une vieille femme.
Certains arrivent à ne voir que la vieille ou la jeune. Certains arrivent à voir les deux.
Les perceptions sont différentes d'une personne à l'autre.
- ★ Le territoire = le monde et les expériences que l'on y vit.
La carte = notre compréhension et notre perception du monde. Elle permet de s'orienter dans le monde mais elle n'est pas le monde, elle n'en est qu'une **représentation** car elle est créée par nos différents filtres.
- ★ Les filtres, c'est comme si on posait différentes lunettes devant nos yeux qui ne nous montrent qu'un aspect de la réalité.
-> Afficher les A3 avec les différentes lunettes au tableau.

Voici les différentes lunettes :

- ★ Lunettes des sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût. Une personne peut être plus sensible à certains bruits, ne pas bien voir car elle est myope, avoir un odorat plus développé...
- ★ Lunettes des valeurs : en fonction de notre vécu, nous accordons plus d'importance à certaines valeurs.
-> Proposer aux participants de choisir leur Top valeur dans la liste (voir A3 « Besoins et valeurs»)
- ★ Lunettes des croyances : tout ce que l'on croit vrai dans sa relation au monde, aux autres.
Exemples :
 - réussir sa vie c'est avoir une maison, être marié et avoir deux enfants ;
 - toutes les femmes aiment porter des chaussures à talons ;
 - si on ne me parle pas, c'est qu'on ne m'aime pas.
- ★ Lunettes des souvenirs : en fonction de notre vécu personnel, on va percevoir la réalité différemment et donc agir différemment.
Exemple : si vous avez eu des difficultés à comprendre une notion de mathématiques au dernier cours, vous n'aurez pas envie d'aller au cours suivant car vous vous souviendrez de votre difficulté.
- ★ Lunettes de la culture : la culture est l'ensemble des caractéristiques d'une société donnée : langue, fêtes, traditions, mode de vie, gastronomie, lecture, mais aussi les arts, les habitudes de pensée, les valeurs et les croyances, de cette société et même les droits des personnes. ¹
Exemple : vous habitez Binche et pour vous, le carnaval, c'est l'évènement de l'année. Vous ne le ratez jamais.
- ★ Lunettes de l'éducation : l'éducation est tout ce qui cherche à faire en sorte que les êtres humains se développent d'une façon adaptée au monde qui les entoure.²
Exemple : dans une famille, un des principes d'éducation transmis par les parents à leur enfant pourrait être le respect de la planète par l'apprentissage du tri des déchets.

Toutes ces lunettes font que chacun perçoit le monde différemment.

1 <https://fr.wikidia.org/wiki/Culture>

2 <https://fr.wikidia.org/wiki/Education>

Interprétation et observation

Dans les jeux de rôles, les acteurs jouent une dispute. Les conflits prennent racine dans le jugement et l'interprétation. Nous percevons le comportement de l'autre à travers nos filtres, nous interprétons ce comportement et si celui-ci est perçu comme blessant, cela déclenche une dispute.

En CNV, on se méfie du jugement et de l'interprétation. A la place, on préfère l'observation. Autrement dit, tout ce que peut enregistrer une caméra (image et son).

Exemple :

- *Interprétation : tu ne m'adresses plus la parole car tu penses être mieux que moi.*
- *Observation : je constate que tu ne me parles plus depuis lundi.*

La "demande" en CNV

Elle doit répondre à différents critères.

Elle doit être concrète.

Exemple :

- *Pas concret : j'aimerais que tu sois plus gentil avec moi.*
- *Concret : peux-tu à l'avenir éviter les insultes quand tu me parles?*

Elle doit être précise.

Exemple :

- *Pas précis : j'aimerais qu'on se voit plus souvent.*
- *Précis : j'aimerais qu'on se voit une fois par semaine, le mercredi après-midi.*

Elle doit être négociable. La personne qui reçoit la demande peut faire d'autres propositions.

Exemple :

- *La demande : j'aimerais qu'on se voit une fois par semaine, le mercredi après-midi.*
- *La négociation : je joue au football le mercredi après-midi, est-ce que les samedis matin te conviendraient?*

Jeu de rôle en mode «CNV» **20 min**

Sur base du débriefing, demander des volontaires pour rejouer le désaccord en mode CNV

Pour ce faire, les participants se placent de chaque côté de la feuille "Observation" et disent ce qu'ils ont observé. Puis, ils passent à la feuille "Émotion" et ainsi de suite.

Débriefer avec tout le monde

VÉCU : comment avez-vous vécu ces deux heures sur la CNV ?

APPRENTISSAGE : avez-vous appris quelque chose de nouveau ?

TRANSPOSITION : pensez-vous pouvoir utiliser la CNV au quotidien à l'école ? Comment ?

Les élèves et l'équipe éducative peuvent faire des propositions de fonctionnement : avoir un espace "CNV" dans la classe qu'on peut utiliser en cas de conflit, prévoir un moment CNV...

L'auto-empathie

-> Distribuer la P26 («Pratique de la CNV») et parcourir le point «Envers moi-même».

-> Inviter les élèves à utiliser ce processus pour eux-mêmes.

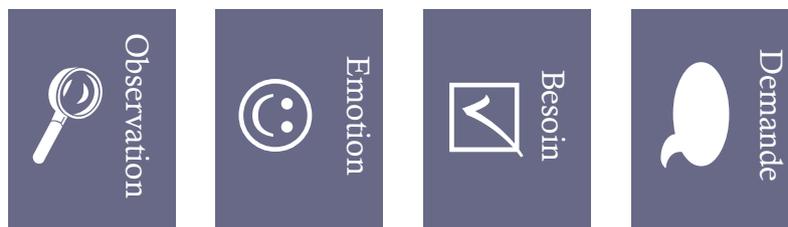
UTILISER AU QUOTIDIEN

APPRENDRE À UTILISER LA COMMUNICATION NON VIOLENTE AU QUOTIDIEN

Gérer une situation conflictuelle

L'outil est destiné à rester à la disposition de tous. Il peut être librement photocopié et disposé à différents endroits dans l'école. Lorsqu'une situation de conflit entre élèves, entre élèves et enseignants/éducateurs éclate, l'outil peut être utilisé.

Disposer au sol les feuilles : "Observation, Émotion, Besoin, Demande" selon le schéma suivant :



Ajouter aussi les affiches A3 avec la liste des émotions et la liste des besoins et des valeurs.

Les personnes en conflit se placent de chaque côté de la feuille "Observation" et disent ce qu'elles ont observé. Puis, elles passent à la feuille "Émotion" et ainsi de suite.

Feuille OBSERVATION : Qu'est-ce que la personne a vu, entendu, observé qui l'a amenée à réagir?

Feuille ÉMOTION: Qu'a-t-elle ressenti? (voir feuille A3 liste des émotions).

Feuille BESOIN : Elle a ressenti cela parce qu'elle avait besoin de... (voir feuille A3 liste des besoins et des valeurs).

Feuille DEMANDE : Que peut-elle demander à l'autre personne au regard de tout ce qu'elle a observé, ressenti et de ses besoins?

Une troisième personne s'assure que l'observation n'est pas un jugement/une interprétation et que la demande est concrète, précise et négociable.

A vertical bar on the left side of the page, composed of several colored stripes: red, orange, yellow, green, and blue.

JEUX DE RÔLES

Jeu de rôle

Pour l'animateur

DEMO VERSION AND
PERSONAL
USE ONLY !!!

PURCHASE
FULL VERSION
AND COMMERCIAL LICENSE
WWW.MULTYPESTUDIO.COM

Mode «conflit»

Personnage 1 : Enzo, 15 ans. Tu es un peu maladroit et tu as eu un accident de trottinette. Pendant 15 jours, tu as le pied gauche dans le plâtre et tu dois te déplacer avec des béquilles.

Contexte : Pour accéder au réfectoire, tu dois descendre un long escalier. Alors que tu abordes difficilement la troisième marche, Louis, un des élèves de ta classe, descend à toute vitesse et te bouscule. Tu perds l'équilibre mais tu te rattrapes à la rampe. Tu cries derrière lui : "Tu pourrais faire attention !" " Tu as eu tellement peur de tomber que tu trembles un peu.

Conflit : Tu arrives enfin en bas des escaliers. Ton sang ne fait qu'un tour en voyant Louis manger sur une des tables du réfectoire. Tu vas le trouver et lui dis : « C'est toujours pareil ! Tu ne penses qu'à toi. J'ai failli tomber par ta faute ! Espèce de taré ! »

Personnage 2 : Louis, 15 ans. Tu as un entraînement de foot sur le temps de midi. Tu n'as que 15 min pour manger mais le foot, c'est très important pour toi. Tu es quelqu'un de très énergique et tu as besoin de te défouler grâce au sport.

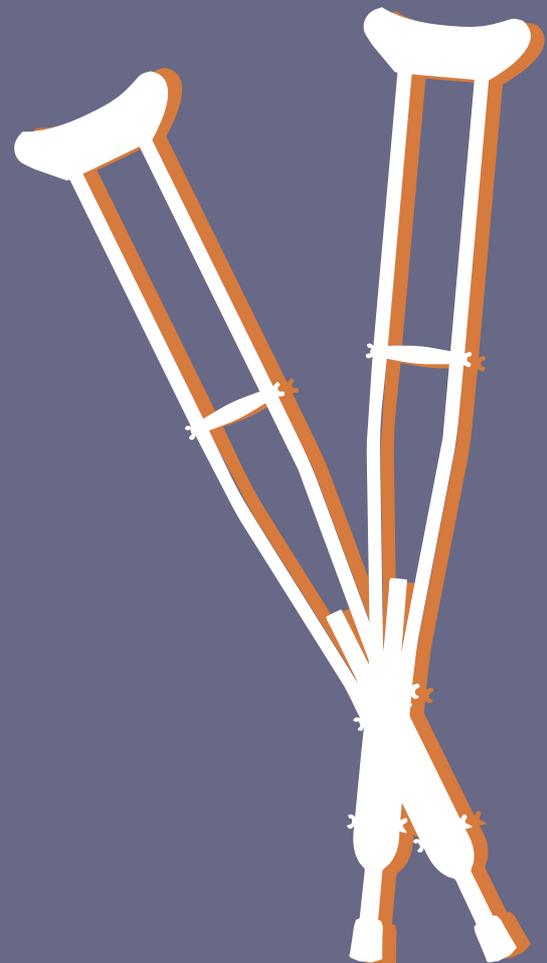
Contexte : Tu es très énervé parce que le prof de math t'a retenu en classe après le cours pour t'expliquer un exercice. Du coup, il ne te reste plus que 10 min. Résultat : tu cours dans les escaliers pour accéder au réfectoire. Tu ne regardes pas vraiment qui se trouve devant toi. Un élève (Enzo) traîne dans les escaliers. Tu t'exclames "Pousse-toi !" Tu le bouscules un peu et tu continues ta course folle. Tu l'entends crier derrière toi, cela t'énerve encore un peu plus. Tu vas t'asseoir et tu sors tes tartines.

Conflit : Enzo arrive près de ta table et te dit : "C'est toujours pareil ! Tu ne penses qu'à toi. J'ai failli tomber par ta faute, espèce de taré !" Ton énervement monte encore d'un cran. Tu lui réponds : "Va te faire voir, l'handicapé !" Tu ne finis même pas tes tartines et tu t'en vas en regardant ta montre. Il est l'heure du match de foot.

Mode «CNV» - Exemple

Enzo : A l'instant, je descendais les escaliers difficilement avec mon plâtre et, en passant, tu m'as accroché et j'ai failli tomber. Je suis exaspéré car j'ai eu peur de me faire mal et tu ne t'es pas excusé. Peux-tu à l'avenir faire plus attention lorsque tu descends les escaliers?

Louis : Je suis stressé car je n'ai plus beaucoup de temps pour jouer au foot ce midi. Toutes mes excuses, je ferai attention la prochaine fois.



Jeu de rôle 1

Pour les participants

Jeu de rôle 1

Enzo



Personnage 1 : Enzo, 15 ans. Tu es un peu maladroit et tu as eu un accident de trottinette. Pendant 15 jours, tu as le pied gauche dans le plâtre et tu dois te déplacer avec des béquilles.

Contexte : Pour accéder au réfectoire, tu dois descendre un long escalier. Alors que tu abordes difficilement la troisième marche, Louis, un des élèves de ta classe, descend à toute vitesse et te bouscule. Tu perds l'équilibre mais tu te rattrapes à la rampe. Tu cries derrière lui : « Tu pourrais faire attention ! » Tu as eu tellement peur de tomber que tu trembles un peu.

Conflit : Tu arrives enfin en bas des escaliers. Ton sang ne fait qu'un tour en voyant Louis manger sur une des tables du réfectoire. Tu vas le trouver et lui dis : « C'est toujours pareil ! Tu ne penses qu'à toi. J'ai failli tomber par ta faute ! Espèce de taré ! »



Jeu de rôle 1

Louis

Personnage 2 : Louis, 15 ans. Tu as un entraînement de foot sur le temps de midi. Tu n'as que 15 min pour manger mais le foot, c'est très important pour toi. Tu es quelqu'un de très énergique et tu as besoin de te défouler grâce au sport.

Contexte : Tu es très énervé parce que le prof de math t'a retenu en classe après le cours pour t'expliquer un exercice. Du coup, il ne te reste plus que 10 min. Résultat : tu cours dans les escaliers pour accéder au réfectoire. Tu ne regardes pas vraiment qui se trouve devant toi. Un élève (Enzo) traîne dans les escaliers. Tu t'exclames "Pousse-toi !" Tu le bouscules un peu et tu continues ta course folle. Tu l'entends crier derrière toi, cela t'énerve encore un peu plus. Tu vas t'asseoir et tu sors tes tartines.

Conflit : Enzo arrive près de ta table et te dit : "C'est toujours pareil ! Tu ne penses qu'à toi. J'ai failli tomber par ta faute, espèce de taré !" Ton énervement monte encore d'un cran. Tu lui réponds : "Va te faire voir, l'handicapé !" Tu ne finis même pas tes tartines et tu t'en vas en regardant ta montre. Il est l'heure du match de foot.

Jeu de rôle 2

Pour l'animateur

Mode «conflit»

Personnage 1 : Tu t'appelles Amine et tu es un élève de rhéto. Tu es quelqu'un qui aime les activités plutôt calmes comme regarder des séries ou lire des mangas.

Contexte : Aujourd'hui, il neige et tu détestes le froid, le gel et surtout la neige. Tu trouves que ça glisse, que les trottoirs sont dégoûtants et que la circulation est perturbée. De plus, tu as dû te lever une heure plus tôt pour débayer l'entrée de la maison et arriver à l'heure à l'école. Déjà très énervé, tu arrives enfin à l'école et tu reçois plusieurs boules de neige d'Adam, un pote de ton petit frère, Yanis, qui est en 4^{ème} secondaire.

Conflit : Tu lui demandes de stopper. Adam te répond : «OK». Mais ce dernier t'envoie encore une boule dans le visage. Agacé, tu fonces droit vers lui et tu lui donnes un coup de poing dans le nez.

Personnage 2 : Tu t'appelles Adam. Tu as 15 ans. Tu es un élève de 4^{ème} secondaire. Tu adores l'hiver, la neige et plus précisément les batailles de boules de neige.

Contexte : Depuis ton arrivée à l'école, tu t'amuses à envoyer des boules sur les élèves qui passent devant toi. Dès leur arrivée à l'école, tu lances des boules de neige sur ton pote, Yanis et son grand frère Amine. Tu espères qu'eux aussi vont rentrer dans la bataille de boules de neige.

Conflit : Amine te demande d'arrêter et tu acceptes de stopper en lui répondant «OK». Mais en voulant lancer une boule sur Yanis, tu rates ta cible et ta boule arrive sur la joue d'Adam. Nerveux, tu ris et t'excuses mais Adam fonces sur toi et t'envoie un coup de poing dans le visage. Résultat : ton nez est cassé.

Mode «CNV» - Exemple

Amine : Je t'ai demandé d'arrêter de m'envoyer des boules de neige car j'ai déjà eu ma dose de froid et de glissade pour aujourd'hui. Je déteste le froid et la neige. J'ai besoin d'être au chaud et au calme. Je suis en colère car tu as dit que tu arrêtais et tu ne le fais pas. Peux-tu respecter ta parole?

Adam : J'adore la neige et j'avais juste envie de jouer avec toi. Je voulais arrêter de t'envoyer des boules de neige mais j'ai été maladroit. Je suis désolé. Yanis et moi allons nous éloigner pour que tu ne sois plus dans le champ de tir.



Jeu de rôle 2

Pour les participants

Jeu de rôle 2

Amine



Personnage 1 : Tu t'appelles Amine et tu es un élève de rhéto. Tu es quelqu'un qui aime les activités plutôt calmes comme regarder des séries ou lire des mangas.

Contexte : Aujourd'hui, il neige et tu détestes le froid, le gel et surtout la neige. Tu trouves que ça glisse, que les trottoirs sont dégoûtants et que la circulation est perturbée. De plus, tu as dû te lever une heure plus tôt pour déblayer l'entrée de la maison et arriver à l'heure à l'école. Déjà très énervé, tu arrives enfin à l'école et tu reçois plusieurs boules de neige d'Adam, un pote de ton petit frère, Yanis, qui est en 4^{ème} secondaire.

Conflit : Tu lui demandes de stopper. Adam te répond : «OK». Mais ce dernier t'envoie encore une boule dans le visage. Agacé, tu fonces droit vers lui et tu lui donnes un coup de poing dans le nez.



Jeu de rôle 2

Adam

Personnage 2 : Tu t'appelles Adam. Tu as 15 ans. Tu es un élève de 4^{ème} secondaire. Tu adores l'hiver, la neige et plus précisément les batailles de boules de neige.

Contexte : Depuis ton arrivée à l'école, tu t'amuses à envoyer des boules sur les élèves qui passent devant toi. Dès leur arrivée à l'école, tu lances des boules de neige sur ton pote, Yanis et son grand frère Amine. Tu espères qu'eux aussi vont rentrer dans la bataille de boules de neige.

Conflit : Amine te demande d'arrêter et tu acceptes de stopper en lui répondant «OK». Mais en voulant lancer une boule sur Yanis, tu rates ta cible et ta boule arrive sur la joue d'Adam. Nerveux, tu ris et t'excuses mais Adam fonce sur toi et t'envoie un coup de poing dans le visage. Résultat : ton nez est cassé.

Jeu de rôle 3

Pour l'animateur

Mode «conflit»

Personnage 1 : Tu t'appelles Charline. Tu as 15 ans. Tu es mal à l'aise avec ton image. Tu détestes qu'on te prenne en photo.

Contexte : Un soir, ton petit copain, Paolo, débarque chez toi à l'improviste. Il te trouve avec un masque à l'argile sur le visage. Mort de rire, il te prend en photo et envoie cette dernière à son meilleur pote. Ce dernier s'empresse d'envoyer la photo à toute la classe. Le lendemain, lorsque tu arrives à l'école, tout le monde se moque de toi.

Conflit : Tu vas trouver Paolo. Tu es furieuse. Tu lui dis que c'est "un pauvre type". Il s'énerve à son tour et te dit que tu n'as pas d'humour. Tu lui donnes une gifle. Tu lui dis que c'est terminé entre vous et tu t'en vas.

Personnage 2 : Tu t'appelles Paolo. Tu as 16 ans et tu sors avec Charline. Tu la trouves plutôt jolie mais elle t'ennuie un peu car elle n'est pas toujours drôle. Toi, tu aimes bien te marrer et ne rien prendre au sérieux.

Contexte : Un soir, tu rends une petite visite surprise à Charline. Lorsqu'elle t'ouvre la porte, elle a plein de mixture verte sur le visage. On dirait Shrek ! Cela te fait beaucoup rire ! Tu la prends en photo et tu envoies cette dernière à ton pote Louis, qui s'empresse de la mettre sur le groupe Snapchat où il y a toute la classe.

Conflit : Le lendemain, lorsque tu arrives à l'école, Charline s'approche de toi, furieuse. Elle a vu la photo sur Snapchat et elle te dit que tu es "un pauvre type". Tous tes potes la regardent en se marrant. Tu lui dis qu'elle n'a pas d'humour. Elle te gifle et elle te dit que c'est terminé entre vous. Elle s'en va avant que tu n'aies pu réagir.

Mode «CNV» - Exemple

Charline : Tu as transféré ma photo à ton ami. Je suis furieuse et triste car j'ai besoin de pouvoir te faire confiance et que ma vie privée reste privée. J'aimerais que tu demandes à ton ami d'effacer la photo du groupe Snapchat et tu comprendras que suite à cet épisode, je ne souhaite plus sortir avec toi.

Paolo : Je n'avais pas conscience de l'impact que la diffusion de cette photo aurait pour toi. Cela me faisait juste rire et j'avais envie d'en rigoler avec Louis. Je vais demander à Louis de la supprimer du groupe Snapchat. Je suis triste que cette histoire mette fin à notre relation. Comment puis-je me faire pardonner ?



Jeu de rôle 3

Pour les participants

Jeu de rôle 3 Charline



Personnage 1 : Tu t'appelles Charline. Tu as 15 ans.
Tu es mal à l'aise avec ton image. Tu détestes qu'on te prenne en photo.

Contexte : Un soir, ton petit copain, Paolo, débarque à l'improviste chez toi. Il te trouve avec un masque à l'argile sur le visage. Mort de rire, il te prend en photo et envoie cette dernière à son meilleur pote. Ce dernier s'empresse d'envoyer la photo à toute la classe. Le lendemain, lorsque tu arrives à l'école, tout le monde se moque de toi.

Conflit : Tu vas trouver Paolo. Tu es furieuse. Tu lui dis que c'est "un pauvre type". Il s'énerve à son tour et te dit que tu n'as pas d'humour. Tu lui donnes une gifle. Tu lui dis que c'est terminé entre vous et tu t'en vas.



Jeu de rôle 3 Paolo

Personnage 2 : Tu t'appelles Paolo. Tu as 16 ans et tu sors avec Charline. Tu la trouves plutôt jolie mais elle t'ennuie un peu car elle n'est pas toujours drôle. Toi, tu aimes bien te marrer et ne rien prendre au sérieux.

Contexte : Un soir, tu rends une petite visite surprise à Charline. Lorsqu'elle t'ouvre la porte, elle a plein de mixture verte sur le visage. On dirait Shrek ! Cela te fait beaucoup rire ! Tu la prends en photo et tu envoies cette dernière à ton pote Louis, qui s'empresse de la mettre sur le groupe Snapchat où il y a toute la classe.

Conflit : Le lendemain, lorsque tu arrives à l'école, Charline s'approche de toi, furieuse. Elle a vu la photo sur Snapchat et elle te dit que tu es "un pauvre type". Tous tes potes la regardent en se marrant. Tu lui dis qu'elle n'a pas d'humour. Elle te gifle et elle te dit que c'est terminé entre vous. Elle s'en va avant que tu n'aies pu réagir.

Jeu de rôle 4

Pour l'animateur

Mode «conflit»

Personnage 1 : Tu t'appelles Emma, 16 ans. Tu es une élève brillante et travailleuse, mais récemment, tu as découvert que ton ami proche, Lucas, a copié sur toi pendant un examen important qui t'a demandé beaucoup d'étude. Tu es en colère et veux discuter de la situation avec lui.

Contexte : Après avoir reçu les résultats de l'examen, tu as remarqué que Lucas a obtenu une meilleure note que toi. Tu es énervée et décides de le confronter.

Conflit : Tu approches Lucas en disant : «Lucas, tu as eu une meilleure note que moi à l'examen, mais je sais que tu as copié sur moi. Tu n'es vraiment qu'un fainéant. C'est de la triche et je vais te dénoncer au prof.

Personnage 2 : Tu t'appelle Lucas. Tu as 17 ans. Tu es ami avec Emma depuis longtemps. Tu essaies d'étudier mais tu as beaucoup de mal à te concentrer et à mémoriser. Tes parents t'ont mis la pression : pas de vacances pour toi si tu as encore des mauvaises notes !

Contexte : Après avoir obtenu une note très basse aux examens précédents, tu étais désespéré à l'idée de rater encore une fois. Tu as décidé de copier sur le travail d'Emma pendant l'examen pour obtenir une meilleure note et avoir la moyenne à ton bulletin.

Conflit : Quand Emma t'approche pour te confronter à la situation, tu lui réponds : « Je n'ai jamais triché sur toi et de toute façon, tu pourrais être moins égoïste et aider tes amis! »

Mode «CNV» - Exemple

Emma : Tu as copié sur moi à l'examen et tu as une meilleure note que moi. Je suis frustrée et en colère car j'ai besoin que mon travail soit reconnu à sa juste valeur. Je trouve aussi que chacun doit recevoir des notes en fonction de son travail. Cela doit être juste. J'aimerais qu'à l'avenir tu t'abstiennes de copier mes réponses.

Lucas : Je suis sous pression en ce moment car mes parents exigent que je réussisse mes examens et je galère à mémoriser mes cours. Dans le stress, j'ai copié tes réponses mais je t'assure que j'ai réellement essayé de préparer cet examen. Je veux bien m'abstenir de tricher à l'avenir, mais peux-tu m'expliquer tes méthodes de travail afin que j'arrive à avoir de bonnes notes?

Emma : Je peux t'accorder 1h mercredi après les cours.



Jeu de rôle 4

Pour les participants

Jeu de rôle 4

Emma



Personnage 1 : Tu t'appelles Emma, 16 ans. Tu es une élève brillante et travailleuse, mais récemment, tu as découvert que ton ami proche, Lucas, a copié sur toi pendant un examen important qui t'a demandé beaucoup d'étude. Tu es en colère et veux discuter de la situation avec lui.

Contexte : Après avoir reçu les résultats de l'examen, tu as remarqué que Lucas a obtenu une meilleure note que toi. Tu es énervée et décides de le confronter.

Conflit : Tu approches Lucas en disant : « Lucas, tu as eu une meilleure note que moi à l'examen, mais je sais que tu as copié sur moi. Tu n'es vraiment qu'un fainéant. C'est de la triche et je vais te dénoncer au prof.



Jeu de rôle 4

Lucas

Personnage 2 : Tu t'appelle Lucas. Tu as 17 ans. Tu es ami avec Emma depuis longtemps. Tu essaies d'étudier mais tu as beaucoup de mal à te concentrer et à mémoriser. Tes parents t'ont mis la pression : pas de vacances pour toi si tu as encore des mauvaises notes !

Contexte : Après avoir obtenu une note très basse aux examens précédents, tu étais désespéré à l'idée de rater encore une fois. Tu as décidé de copier sur le travail d'Emma pendant l'examen pour obtenir une meilleure note et avoir la moyenne à ton bulletin.

Conflit : Quand Emma t'approche pour te confronter à la situation, tu lui réponds : “ Je n'ai jamais triché sur toi et de toute façon, tu pourrais être moins égoïste et aider tes amis! “

Jeu de rôle 5

Pour l'animateur

Mode «conflit»

Personnage 1 : Tu t'appelles Lisa, 14 ans. Tu es une nouvelle élève dans l'école, et tu as du mal à trouver ta place. Tu es introvertie et préfères lire des livres dans la bibliothèque pendant la pause déjeuner.

Contexte : Pendant que tu lis ton livre préféré dans la bibliothèque, un groupe d'élèves arrive bruyamment et commence à discuter fort, perturbant ta lecture. Tu décides de leur demander de faire moins de bruit.

Conflit : Tu te lèves, tu t'approches du groupe et leur dit : «Je suis en train de lire et c'est difficile de se concentrer avec autant de bruit !»

Personnage 2 : Kevin, 16 ans. Tu es un élève charismatique et populaire de l'école. Tu es membre du groupe qui discute bruyamment dans la bibliothèque. Tu ne réalises pas immédiatement que cela dérange quelqu'un.

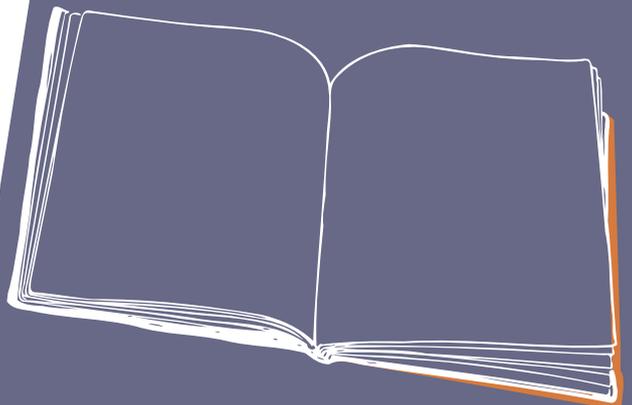
Contexte : Tu discutes avec tes amis dans la bibliothèque, sans soupçonner que ça puisse déranger qui que ce soit. Soudain, Lisa s'approche et vous demande de faire moins de bruit.

Conflit : Lisa vous demande de baisser la voix, et tu réponds : « Ce n'est pas mon problème, tu n'as qu'à aller lire ailleurs ! »

Mode «CNV» - Exemple

Lisa : Cela fait 10 minutes que vous parlez à voix haute, alors que dans la bibliothèque, il est demandé de parler à voix basse. Je suis agacée car je n'arrive pas à me concentrer sur ma lecture. Pouvez-vous parler moins fort, s'il vous plaît?

Kévin : Nous sommes enthousiastes car un nouveau jeu vidéo va bientôt sortir et nous ne nous sommes pas rendu compte du bruit que nous faisons. Nous allons quitter la bibliothèque afin de continuer notre conversation ailleurs.



Jeu de rôle 5

Pour les participants

Jeu de rôle 5

Lisa



Personnage 1 : Tu t'appelles Lisa, 14 ans. Tu es une nouvelle élève dans l'école, et tu as du mal à trouver ta place. Tu es introvertie et préfères lire des livres dans la bibliothèque pendant la pause déjeuner.

Contexte : Pendant que tu lis ton livre préféré dans la bibliothèque, un groupe d'élèves arrive bruyamment et commence à discuter fort, perturbant ta lecture. Tu décides de leur demander de faire moins de bruit.

Conflit : Tu te lèves, t'approches du groupe et leur dis : « Je suis en train de lire et c'est difficile de se concentrer avec autant de bruit ! »



Jeu de rôle 5

Kevin

Personnage 2 : Kevin, 16 ans. Tu es un élève charismatique et populaire de l'école. Tu es membre du groupe qui discute bruyamment dans la bibliothèque. Tu ne réalises pas immédiatement que cela dérange quelqu'un.

Contexte : Tu discutes avec tes amis dans la bibliothèque, sans sans soupçonner que ça puisse déranger qui que ce soit. Soudain, Lisa s'approche et vous demande de faire moins de bruit.

Conflit : Lisa vous demande de baisser la voix, et tu réponds : « Ce n'est pas mon problème, tu n'as qu'à aller lire ailleurs ! »



ANNEXES

Observation



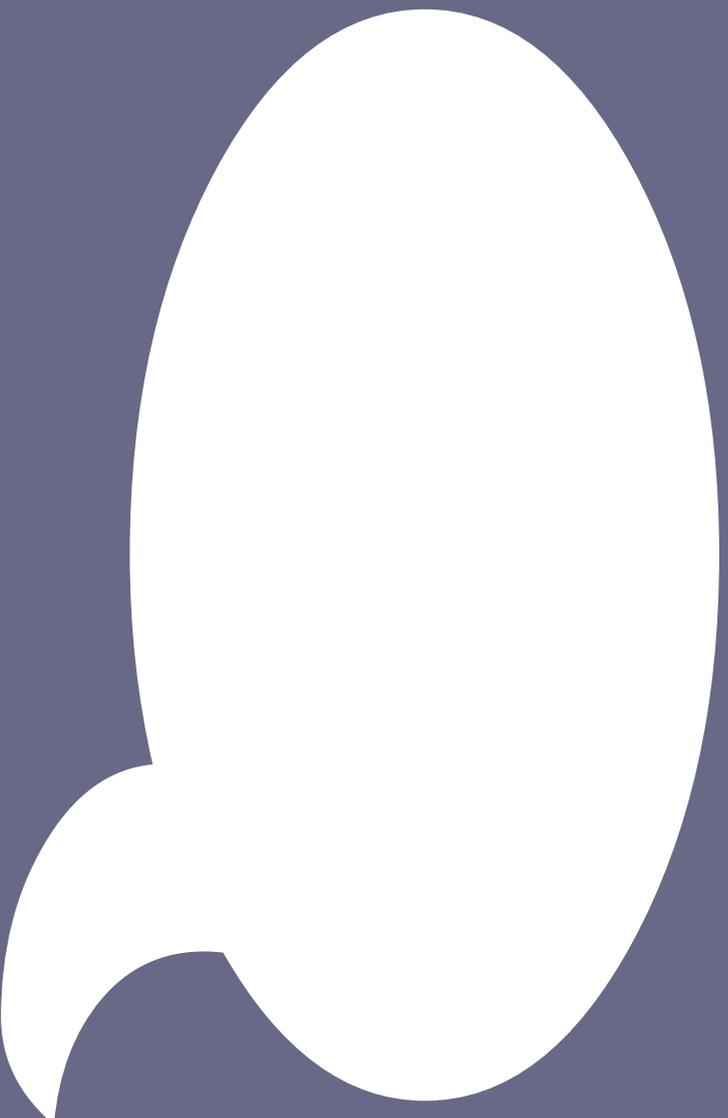
Emotion



Besoin



Demande



POST-IT !

Ecrivez vos réponses sur les post-its et collez-les sur les feuilles «Observation, Émotion, Besoin, Demande» disposées au sol :

- Feuille OBSERVATION : Qu'est-ce que les personnages du jeu de rôle ont vu, entendu, observé qui les ont amenés à réagir?
- Feuille ÉMOTION : Qu'ont-ils ressenti? (vous pouvez consulter la liste des émotions)
- Feuille BESOIN : Ils ont ressenti cela parce qu'ils avaient besoin de... (vous pouvez consulter la liste de besoin)
- Feuille DEMANDE : Que peuvent-ils se demander l'un à l'autre, au regard de leurs observations, émotions et besoins?



Ecrivez vos réponses sur les post-its et collez-les sur les feuilles «Observation, Émotion, Besoin, Demande» disposées au sol :

- Feuille OBSERVATION : Qu'est-ce que les personnages du jeu de rôle ont vu, entendu, observé qui les ont amenés à réagir?
- Feuille ÉMOTION : Qu'ont-ils ressenti? (vous pouvez consulter la liste des émotions)
- Feuille BESOIN : Ils ont ressenti cela parce qu'ils avaient besoin de... (vous pouvez consulter la liste de besoin)
- Feuille DEMANDE : Que peuvent-ils se demander l'un à l'autre, au regard de leurs observations, émotions et besoins?



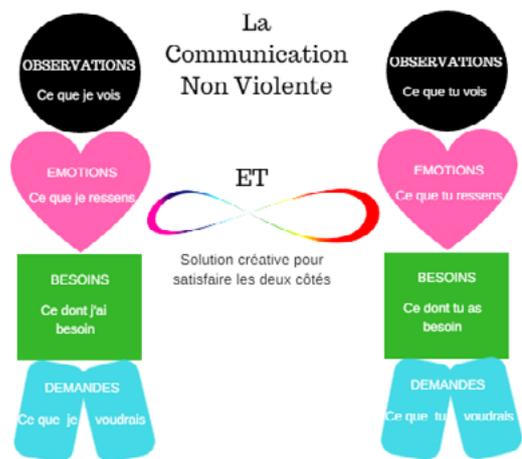
Ecrivez vos réponses sur les post-its et collez-les sur les feuilles «Observation, Émotion, Besoin, Demande» disposées au sol :

- Feuille OBSERVATION : Qu'est-ce que les personnages du jeu de rôle ont vu, entendu, observé qui les ont amenés à réagir?
- Feuille ÉMOTION : Qu'ont-ils ressenti? (vous pouvez consulter la liste des émotions)
- Feuille BESOIN : Ils ont ressenti cela parce qu'ils avaient besoin de... (vous pouvez consulter la liste de besoin)
- Feuille DEMANDE : Que peuvent-ils se demander l'un à l'autre, au regard de leurs observations, émotions et besoins?

JEUNE OU VIEILLE ?



PRATIQUE DE LA CNV



Avec l'autre

OBSERVATION : Quelle est la situation ? Qu'avez-vous vu, entendu, observé ? Tenez-vous-en aux observations (tout ce qu'une caméra peut capter comme son et image), évitez les interprétations.

Exemple : Léo, j'ai vu que tu lisais mes réponses durant l'interrogation.

ÉMOTION : Qu'avez-vous ressenti ? (voir la liste d'émotions) Accueillez vos sensations physiques et émotionnelles.

Exemple : Je suis agacé.

BESOIN : Vous avez ressenti cela parce que vous avez besoin de... (voir la liste de besoin). Dans cette situation difficile, de quoi avez-vous besoin pour satisfaire quelle valeur, quel objectif, quelle vision du monde qui est la vôtre ?

Exemple : J'ai besoin de justice. J'ai étudié deux heures pour cette interro. Je ne trouve pas cela juste que tu réussisses grâce à mon travail.

DEMANDE : Faites une demande à l'autre. Votre demande doit être concrète, précise et négociable.

Exemple : J'aimerais qu'à l'avenir tu ne regardes plus ma feuille.

Envers moi-même

OBSERVATION : Quelle est la situation ? Qu'avez-vous vu, entendu, observé ? Evitez les interprétations.

Exemple : Aujourd'hui, j'ai trois devoirs à réaliser et deux cours à réviser. Mon père me demande de l'aider à cuisiner.

ÉMOTION : Qu'avez-vous ressenti ? Accueillez vos sensations physiques et émotionnelles.

Exemple : Je suis fatigué, stressé, agacé.

BESOIN : Vous avez ressenti cela parce que vous avez besoin de...

Exemple : J'ai besoin de temps pour mon apprentissage car bien réussir à l'école me tient à cœur, de bienveillance de la part de mon père, de repos.

DEMANDE : Faites une demande à vous-même, un passage à l'action. Pour prendre soin de vos besoins, même partiellement, vous choisissez de (ne pas)faire/(ne pas) dire... Votre demande doit être concrète, précise et négociable.

Exemple : Je vais proposer à mon père de ne pas l'aider à cuisiner aujourd'hui mais demain car j'aurais moins de devoirs. Je vais prendre deux heures de plus le week-end pour m'avancer sur mes devoirs afin d'être plus disponible pour mon père et de pouvoir m'octroyer plus de repos en semaine.

Image : <https://apprendreaeducer.fr/communication-non-violente-dans-les-conflits/>, consulté le 16/09/24

ÉVALUATION DE L'OUTIL **10 min**

J'estime mieux connaître la CNV.

1.....5.....10

J'estime savoir différencier l'interprétation de l'observation.

1.....5.....10

L'outil m'a permis de réfléchir à ma perception des autres et à mes conflits...

1.....5.....10

J'estime que l'outil peut servir au quotidien à l'école.

1.....5.....10

J'ai compris le concept d'auto-empathie.

1.....5.....10

J'envisage d'utiliser le concept d'auto-empathie.

1.....5.....10

EMOTIONS

JOIE

À l'aise
Amusé.e
Animé.e
Apaisé.e
Attendri.e
Calme
Captivé.e
Centré.é
Comblé.e
Confiant.e
Confortable
Content.e
Décontracté.e
Détendu.e
Déterminé.e
Disposé.e
Emballé.e
Encouragé.e
Engagé.e
En paix
Enthousiaste
Étourdi.e
Éveillé.e
Éxalté.e
Éxcité.e
Fier.e
Heureux.se
Joyeux.se
Libre
Mobilisé.e
Motivé.e
Nourri.e
Optimiste
Ouvert.e
Rassuré.e
Rayonnant.e
Réceptif.ve
Satisfait.e
...

PEUR

Affolé.e
Alarmé.e
Angoissé.e
Anxieux.se
Apeuré.e
Bloqué.e
Chaviré.e
Circonspect.e
Craintif.ve
Déchiré.e
Effarouché.e
Effrayé.e
Embarrassé.e
En désarroi
Fébrile
Inquiet.e
Mal à l'aise
Panicé.e
Préoccupé.e
Prudent.e
Réticent.e
Sceptique
Soucieux.se
Soupçonneux.se
Sur la réserve
Sur ses gardes
Suspicieux.se
Terrifié.e
Tremblant.e
Vulnérable
...

SURPRISE

Abasourdi.e
Ahuri.e
Assommé.e
Bouche bée
Débousolé.e
Décontenancé.e
Dépaysé.e
Déséparé.e
Désorienté.e
Destabilisé.e
Éberlué.e
Embêté.e
Estomaqué.e
Impressionné.e
Interloqué.e
Interpelé.e
Intrigué.e
Perplexe
Pris.e au dépourvu
Pris.e de court
Rensé.e
Saisi.e
Secoué.e
Sidéré.e
Stupéfait.e
Tombé.e des nues
Troublé.e
...

COLÈRE

À bout
Agité.e
Amer.e
Choqué.e
Contrarié.e
Crispé.e
Emporté.e
En avoir assez
En avoir marre
Énervé.e
Exaspéré.e
Excédé.e
Fâché.e
Frustré.e
Horrifié.e
Impatient.e
Mécontent.e
Ouvé.e
Révolté.e
Scandalisé.e
Sombre
Soupçonneux.se
Sur les nerfs
Surexcité.e
Survolté.e
Susceptible
Tendu.e
Titillé.e
Tourmenté.e
Tracassé.e
...

TRISTESSE

Abattu.e
Accablé.e
Attristé.e
Bouleversé.e
Chagriné.e
Confondu.e
Consterné.e
Contrarié.e
Déchiré.e
Découragé.e
Défait.e
Démotivé.e
Démuni.e
Dépité.e
Déprimé.e
Désabusé.e
Désappointé.e
Désenchanté.e
Désespéré.e
Désillusionné.e
Désolé.e
Ébranlé.e
Ému.e
En désarroi
En détresse
Ennuyé.e
Impuissant.e
Inconfortable
Mal à l'aise
Malheureux.se
Mécontent.e
Morose
Peiné.e
Perturbé.e
Pessimiste
Préoccupé.e
Seul.e
Soucieux.se
...

DÉGOÛT

Dégoûté.e
Écœuré.e
Plein.e de répulsion
Rebuté.e
Révulsé.e

À ÉVITER

Sentiments qui
sous-entendent
un jugement :

Abandonné.e
Abusé.e
Acculé.e
Accusé.e
Attaqué.e
Blâmé.e
Délaisé.e
Détesté.e
Dévalorisé.e
Diminué.e
Dominé.e
Écarté.e
Écrasé.e
Étouffé.e
Harcelé.e
Humilié.e
Ignoré.e
Indigne
Insulté.e
Intimidé.e
Invisible
Isolé.e
Jugé.e
Largué.e
Manipulé.e
Menacé.e
Méprisé.e
Négligé.e
Obligé.e
Piégé.e
Rabaissé.e
Rejeté.e
Ridiculisé.e
Trahi.e
Utilisé.e
...

BESOINS et valeurs

SURVIE SÉCURITÉ (BESOINS PHYSIOLOGIQUES)

Abri
Air
Eau
Environnement sain
Espace
Exercice
Expression sexuelle
Intégrité
Mouvement
Nourriture
Confort
Contact physique
Détente
Douceur
Loisir
Sensualité
Soins
Tendresse
Protection
Repos
Soins
Temps
Assurance
Authenticité
But
Connaissance de soi, valeurs,
rêves
Détachement
Équilibre
Estime de soi
Honnêteté
Intégrité
Recherche de sens
Respect de soi
Rythme, temps d'intégration
Sens de sa place
Sens de sa valeur

RELATIONS APPARTENANCE, AFFECTION/AMOUR

Utilisé.e
Acceptation
Adaptation
Affection
Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Chaleur humaine
Changement
Communication
Compréhension
Concertation
Confiance
Confidentialité
Connexion
Contact
Continuité
Contribution à la vie
Coopération
Délicatesse
Direction
Discrétion
Distance
Écoute
Égalité
Empathie
Engagement
Équité
Fiabilité
Fidélité
Flexibilité
Générosité
Humilité
Inclusion
Interdépendance
Intimité

Leadership
Lien
Loyauté
Mutualité
Ouverture
Partage
Présence
Proximité
Réciprocité
Réconciliation
Réconfort
Respect
Sécurité
Sincérité
Solidarité
Souplesse
Soutien
Stabilité
Transparence

ESTIME DE SOI AUTONOMIE

Affirmation de soi
Apprivoisement
Appropriation
de son pouvoir
Calme
Espace pour soi
Indépendance
Liberté
Maîtrise
Solitude
Tranquillité
Vitalité

EXPRESSION DE SOI

Action
Amélioration
Créativité
Développement
Diversité
Évolution
Guérison
Lucidité
Nouveauté
Participation
Réalisation
Récration
Recul
Spontanéité
Clarté
Cohérence
Compréhension
Concision
Connaissance
Conscience
Précision
Responsabilité
Simplicité
Stimulation
Volonté

ACCOMPLISSEMENT AU-DELÀ DE SOI

Abondance
Beauté
Bonté
Célébration
Communion
Espoir
Goût d'expérimenter
l'intensité de la vie
Harmonie
Humour
Inspiration
Jeu
Lâcher prise
Ordre
Paix
Plaisir
Sacré
Sagesse
Sens
Sérénité
Silence
Spiritualité
Unité



LES LUNETTES

★ Lunettes des sens



Il s'agit de la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût.
Une personne peut être plus sensible à certains bruits, ne pas bien voir car elle est myope, avoir un odorat plus développé...

★ Lunettes des valeurs



En fonction de notre vécu, nous accordons plus d'importance à certaines valeurs.

★ Lunettes des croyances



C'est tout ce que l'on croit vrai dans sa relation au monde et aux autres.

Lunettes des souvenirs



En fonction de notre vécu personnel, on va percevoir la réalité différemment et donc agir différemment.

★ Lunettes de la culture



La culture est l'ensemble des caractéristiques d'une société donnée : langue, fêtes, traditions, mode de vie, gastronomie, lecture, mais aussi les arts, les habitudes de pensée, les valeurs et les croyances, de cette société et même les droits des personnes.¹

★ Lunettes de l'éducation



L'éducation est tout ce qui cherche à faire en sorte que les êtres humains se développent d'une façon adaptée au monde qui les entoure.²

¹ <https://fr.wikidia.org/wiki/Culture>

² <https://fr.wikidia.org/wiki/Education>